Pablo Cazau

CONOCE TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Doce pruebas divertidas

Fundación Soberanamente

ÍNDICE

Presentación 3

Prueba 1: Una aventura en la selva 5

Prueba 2: Tus cuadrantes cerebrales 8

Prueba 3: Los seis cuadros 10

Prueba 4: Tus intereses generales 12

Prueba 5: Un auto en la tormenta 14

Prueba 6: Tus colores 16

Prueba 7: Tus crisis vitales 19

Prueba 8: Los círculos concéntricos 21

Prueba 9: Tus pensamientos 23

Prueba 10: Algo más sobre tus pensamientos 25

Prueba 11: Tus apegos con los demás 27

Prueba 12: Tienes quince segundos 29

Presentación

Todos tenemos nuestras fortalezas y debilidades, pero no siempre tomamos conciencia de ellas.
Empezamos a conocerlas mejor cuando atravesamos momentos de crisis o enfrentamos situaciones límite. Si en tales momentos dominan nuestras debilidades estaremos en problemas serios, pero si se imponen nuestras fortalezas, seremos más fuertes para resolver exitosamente las nuevas crisis. Esto se llama resiliencia.
También podemos conocer nuestras fortalezas y debilidades cuando alguien en nuestro entorno social las descubre. Es muy probable que alguien alguna vez te las haya mencionado, y por lo general se trata de una mirada más objetiva que puede decirnos, por ejemplo, que somos más fuertes o más débiles de lo que creemos.
Tres cuestiones importantes sobre fortalezas y debilidades:
1) Las entenderemos en un sentido amplio, de manera que no se ponen en juego solamente en las grandes adversidades, sino también en la resolución de pequeños problemas cotidianos (una mala relación con el vecino, un lavarropas que no funciona bien).
2) Las fortalezas y debilidades son condiciones mentales que nos permiten sobreponernos más exitosamente tanto a nuestro ambiente (por ejemplo

un engaño amoroso o un terremoto), como a nuestra propia mente (por ejemplo una intensa angustia). Por ello, nuestras fortalezas y debilidades nos indican nuestra capacidad adaptativa.

3) Ser muy fuertes no nos hace mejores personas, ni ser muy débiles peores personas. Hay psicópatas que son muy fuertes con personas más débiles.

El material que aquí presentamos te ayudará a descubrir tus puntos fuertes y tus puntos débiles sin necesidad de atravesar momentos difíciles. Solamente debes responder las pruebas estrictamente en el orden indicado y fijarte en tus resultados.

¡Buena suerte!

PRUEBA 1
UNA AVENTURA EN LA SELVA

1.- Vas caminando por el campo y de repente te encuentras con una selva densa y tupida que corta tu camino. ¿Qué haces?
a) Me vuelvo por donde vine.
b) Doy un rodeo para buscar otro lugar más accesible para entrar o para estimar las dimensiones de la selva.
c) Entro directamente en la selva sin preámbulos.

2.- .Caminas por la selva y encuentras un montículo donde hay cuatro objetos, pero sólo puedes elegir uno. ¿Cuál elegirías?
a) Un cuchillo.
b) Una caja de remedios.
c) Una moneda de oro.

d) Una carta de amor.

3.- Llegas a un castillo, entras y en la sala principal hay solamente tres puertas. ¿Cuál elegirías para continuar tu exploración?
a) La puerta que conduce a una escalera que sube.
b) La puerta que conduce a una escalera que baja.
c) La puerta que conduce a un pasillo.

PRUEBA 1: RESULTADOS

Respuesta 1a) Hay una debilidad. Te cuesta enfrentar las dificultades y prefieres evadir los problemas.
Respuesta 1b) Hay una fortaleza. Enfrentas los problemas racionalmente y puedes planificar su solución.
Respuesta 1c) Hay una debilidad. Tu impulsividad puede ocasionarte problemas.
Respuesta 2a) Hay una fortaleza. Eres prudente y capaz de prepararte para los peligros de la vida.
Respuesta 2b) Hay una debilidad. Te preocupas demasiado por tu salud, lo que hace que desatiendas otras cuestiones de tu vida.
Respuesta 2c) Hay una debilidad. Tu codicia puede traerte problemas. Crees que solo en dinero te dará la seguridad que necesitas.
Respuesta 2d) Hay una debilidad. Tal vez eres demasiado idealista y te cuesta poner los pies sobre la tierra.
Respuesta 3a) Hay una debilidad. Quizás te preocupe demasiado tu futuro y le haga olvidar el presente.
Respuesta 3b) Hay una debilidad. Pareces<anclado en el pasado, lo que te impide seguir para adelante.
Respuesta 3c) Hay una fortaleza. Vives el presente sin excesivas preocupaciones por tu pasado y tu futuro.

PRUEBA 2
TUS CUADRANTES CEREBRALES

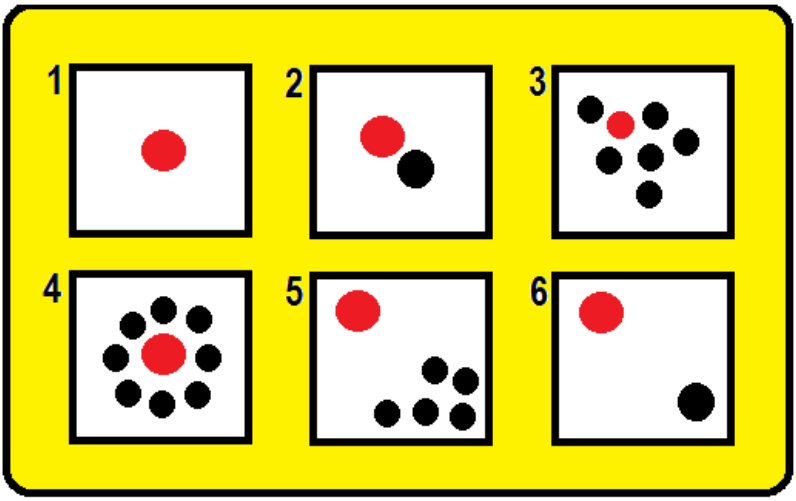
1.- ¿Utilizas algunas de estas formas de ser en las situaciones equivocadas? (Por ejemplo ¿eres muy sociable cuando debes regar tus plantas)
2.- ¿Utilizas algunas de estas formas de ser en las situaciones correctas? (Por ejemplo ¿eres creativo e intuitivo cuando escribes una poesía?)

PRUEBA 2: RESULTADOS

Respuesta 1.- Debilidad.
Respuesta 2.- Fortaleza.

Todos utilizamos en mayor o menor medida los cuatro cuadrantes, y no eres más fuerte o más débil por utilizar o no utilizar alguno de ellos.
Lo que te hace débil es utilizar un cuadrante en la situación equivocada (por ejemplo, ser meticuloso y detallista cuando haces el amor).
Lo que te hace fuerte es utilizar un cuadrante en la situación correcta (por ejemplo, ser meticuloso cuando revisas el ticket del supermercado, o ser meticuloso y creativo cuando pintas un cuadro).
Como puedes ver, tus fortalezas y tus debilidades también tienen que ver con tu capacidad de adaptarte a nuevas situaciones.
(Esta prueba está basada en el modelo Herrmann de Dominancias Cerebrales).

PRUEBA 3
LOS SEIS CUADROS



Imagina que tú eres el punto rojo. ¿Cuál de estos cuadros te gusta más?

PRUEBA 3: RESULTADOS

Respuesta 1.- Debilidad. Pareces ser alguien centrado en sí mismo a quien nada le importan los demás. Tendrás más fortaleza si puedes pedir ayuda a tus semejantes.
Respuesta 2.- Debilidad y fortaleza. Pareces depender exclusivamente de alguien muy importante en tu vida. Ella te puede ayudar a ser más fuerte, pero también podría debilitarte si te manipula y dirige tu vida.
Respuesta 3.- Fortaleza. Te consideras uno más entre tus semejantes. Eres sociable y eso te hace más fuerte
Respuesta 4.- Debilidad y fortaleza. Te gusta ser el centro de atención de los demás. Si eres un líder puedes dirigir un grupo que será más fuerte para enfrentar adversidades. Pero si sólo buscas la admiración de los demás, estarás más debilitado.
Respuesta 5.- Debilidad. Tu aislamiento social reduce tus posibilidades de ser fuerte.
Respuesta 6.- Debilidad. Consumes tu energía en odiar o atacar a algún enemigo importante, y no te queda energía para enfrentar los problemas de la vida.

PRUEBA 4
TUS INTERESES GENERALES

De los siguientes intereses, elige el o los que más se ajustan a lo que interesa en la vida.
Teórico Me gusta investigar y saber mucho.
Económico Me gusta ganar dinero.
Estético Me gustan las actividades artísticas.
Social Me gusta ayudar al prójimo.
Político Me gusta influir sobre las otras personas.
Religioso Me gusta mi relación con Dios.
Técnico Me gusta arreglar cosas que funcionan mal.
Corporal Me gusta ocuparme de mi cuerpo o hacer deportes.
Lúdico Me gustan los juegos y las actividades recreativas.
Geográfico Me gustan los viajes y las vacaciones.

PRUEBA 4: RESULTADOS

Tus fortalezas o debilidades no dependen de tus intereses, sean cuales fueren, sino de la cantidad de intereses que tienes.
Serás más fuerte cuantos más intereses hayas seleccionado.

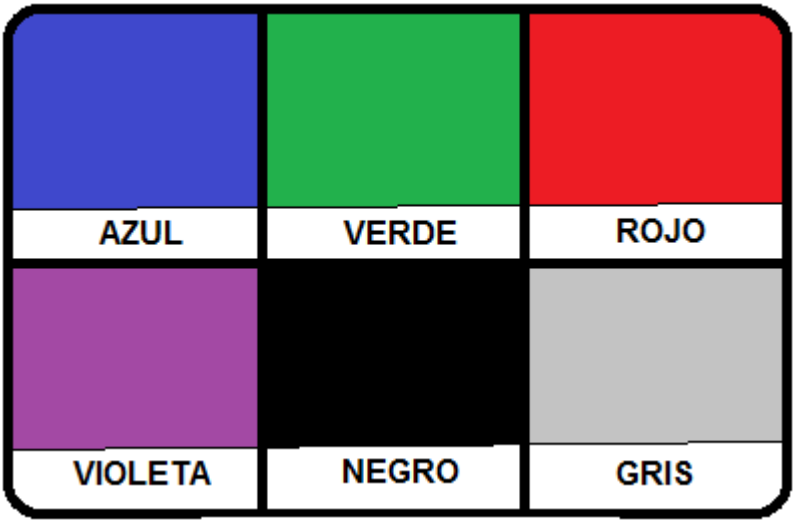
PRUEBA 5
UN AUTO EN LA TORMENTA

Imagina que viajas con tu automóvil por un bosque en el medio de una tormenta muy intensa.
A un costado del camino encuentras desamparados a un amigo que una vez te salvó la vida, a una viejita en peligro de muerte y a tu amor imposible. Sólo puedes elegir a una de estas personas y en tu auto sólo entran dos personas. ¿Qué harías?
Opción 1: Elijo a una de las tres y la subo al auto.
Opción 2: Intentas pensar otra solución.

PRUEBA 5: RESULTADOS

Opción 1: Debilidad. La primera solución que se te ocurre no siempre es la mejor.
Opción 2: Fortaleza. Utilizaste tu creatividad para otra opción mejor. Por ejemplo, le pediste a tu amigo que llevara a la viejita al hospital, y tú te quedaste con tu amor imposible en el medio de la tormenta.

PRUEBA 6
TUS COLORES



Elige dos colores: el que más prefieras y el que más rechaces.

PRUEBA 6: RESULTADOS

Color	El preferido	El rechazado
Azul	FORTALEZA. Puede indicar una búsqueda de equilibrio emocional.	DEBILIDAD. Puede indicar la imposibilidad de alcanzar un equilibrio emocional.
Verde	FORTALEZA. Puede significar necesidad de autoafirmación o impulso por defenderse.	DEBILIDAD. Podría indicar problemas de dependencia o inestabilidad emocional.
Rojo	FORTALEZA. Refleja deseos de acción.	DEBILIDAD. Podría entenderse como tendencia a no actuar.
Violeta	FORTALEZA. Puede indicar creatividad y ensoñación.	DEBILIDAD. Puede indicar rigidez o inhibición.
Negro	DEBILIDAD. Puede indicar una conducta evasiva o de negación, o un rechazo del compromiso.	FORTALEZA. Puede significar un rechazo a huir y enfrentar compromisos.
Gris	DEBILIDAD. Indicaría una conducta evasiva del compromiso emocional.	FORTALEZA. Indicaría una tendencia a enfrentar los compromisos.

Azul: Está asociado con la satisfacción, la serenidad, la tranquilidad, la armonía y la necesidad de afecto e involucración afectiva.

Verde: Se vincula con la autoafirmación, la persistencia, la fuerza de voluntad y la necesidad de defenderse.
Rojo: Representa la fuerza vital, la acción, la excitación, los impulsos, el deseo de lograr éxitos y la competitividad.
Violeta: Es representativo de la transformación, la intuición, la sensibilidad.
Negro: Representa la negación, la renuncia, el abandono, el rechazo, la extinción y el temor.
Gris: Es el color de la neutralidad, la indiferencia y la apatía.
(Prueba basada en la teoría de Lüscher).

PRUEBA 7
TUS CRISIS VITALES

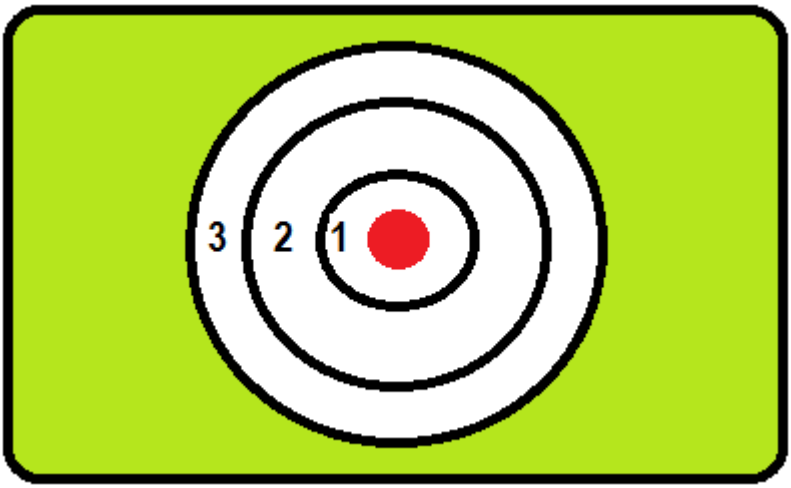
Una crisis vital es una experiencia que las personas definen como un antes y después en sus vidas. Por ejemplo el casamiento, el fallecimiento de un ser querido, hacerse millonario con la lotería, la destrucción de la casa en un terremoto, e incluso una simple conversación con alguien.
Cada persona tiene sus propias crisis vitales, diferentes a las demás. Una enfermedad o un desengaño pueden ser una crisis vital para unos y no serlo para otros.

¿Cuántas crisis vitales has atravesado en tu vida y cuántas has superado exitosamente?

PRUEBA 7: RESULTADOS

Cuantas más crisis hayas tenido y superado exitosamente, más fortaleza tienes. Las crisis pueden resolverse bien en unos días, semanas o meses, y mal si no terminan de resolverse nunca.

PRUEBA 8
LOS CÍRCULOS CONCÉNTRICOS



Imagina que tú eres el punto rojo.
1.- Cuántas personas ubicarías en el círculo 1 (personas muy cercanas a ti)?
2.- Cuántas personas ubicarías en el círculo 2 (personas medianamente cercanas a ti)?
3.- Cuántas personas ubicarías en el círculo 3 (personas algo más alejadas)?
Puedes no colocar ninguna persona en algún círculo.

PRUEBA 8: RESULTADOS

FORTALEZA. Si has ubicado personas en los tres círculos, tu red social es amplia y puedes disponer de más ayuda en los momentos de crisis o dificultades.
DEBILIDAD. Si no has puesto personas en alguno o algunos de los círculos tienes menos posibilidades para ser fuerte en momentos difíciles.

PRUEBA 9
TUS PENSAMIENTOS

Anota brevemente en un papel qué ves en la foto.

PRUEBA 9: RESULTADOS

1.- Fortaleza: Te limitaste a ser objetivo (por ejemplo ‘veo un hombre y una mujer corriendo en un campo’.
2.- Debilidad: Hiciste suposiciones (por ejemplo ‘un hombre que persigue a una mujer para violarla’ o ‘un hombre y una mujer huyendo de la policía’).

PRUEBA 10
ALGO MÁS SOBRE TUS PENSAMIENTOS

Sólo puedes abordar esta prueba si resolviste la anterior.
Anota brevemente en un papel qué ves en la foto.

PRUEBA 10: RESULTADOS

1.- Fortaleza: Te limitaste a ser objetivo (por ejemplo ‘veo dos hombres de espalda apoyados en una baranda ‘).
2.- Debilidad: Hiciste suposiciones (por ejemplo ‘veo dos hombres charlando y mirando un río’). Si has vuelto a hacer suposiciones no has aprendido nada a ser objetivó. La fortaleza supone ser neutral e imparcial: sólo después podrás hacer suposiciones. Cuando haces suposiciones puedes ser creativo y ello supone fortaleza.

PRUEBA 11
TUS APEGOS CON LOS DEMÁS

Elige la forma principal en que te relacionas con tu pareja:

1.- No temes la intimidad ni el abandono.

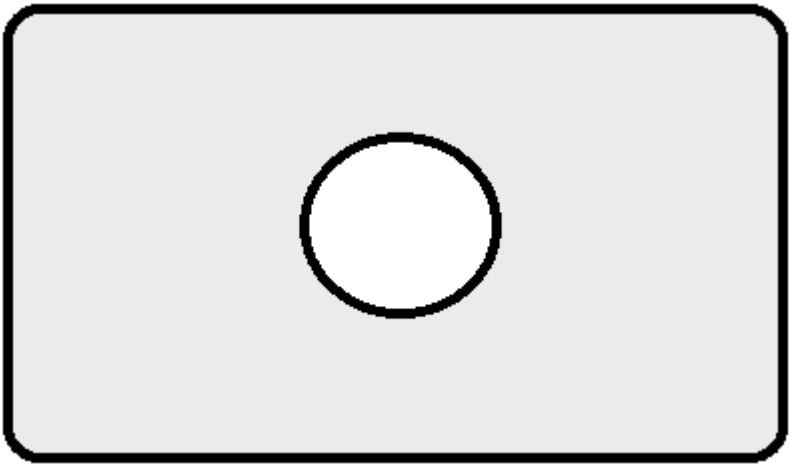
2.- No confío en ella y siempre temo que me abandone.

3.- No me gusta una relación demasiado profunda porque priorizo mi independencia.

PRUEBA 11: RESULTADOS

1.- FORTALEZA. Apego seguro.
2.- DEBILIDAD. Apego ansioso.
3.- DEBILIDAD. Apego evitativo.
Esta prueba se basa en la teoría del apego, desarrollada principalmente por John Bowlby y Mary Ainsworth, y describe los diferentes tipos de vínculos emocionales que se forman en la infancia y que influyen en las relaciones a lo largo de la vida.

PRUEBA 12
TIENES QUINCE SEGUNDOS



Toma una hoja de papel en blanco y dibuja una circunferencia en 15 segundos como máximo.

PRUEBA 12: RESULTADOS

1.- Debilidad. Si dibujaste la circunferencia en 8 o menos segundos es muy probable que no esté ubicada en el centro exacto y que además esté algo deformada.
2.- Fortaleza.- Si dibujaste la circunferencia en más tiempo, es probable que esté en el centro exacto y que no esté muy deformada.

Esta prueba mide tu impulsividad, es decir, cuando haces algo demasiado rápido. En nuestro ejemplo, podrías haber utilizado los 15 segundos para doblar en cuatro partes la hoja y colocar un punto en el cruce de ambos dobleces, trazando luego la circunferencia alrededor.
Excepcionalmente la impulsividad puede ser un signo de fortaleza en situaciones que requieran una acción muy rápida, como por ejemplo levantar el brazo cuando te arrojan algo.

Derechos de autor

Este material se encuentra protegido por la ley de Propiedad Intelectual de Argentina e inscripto en el Registro correspondiente. Se encuentra también protegido bajo una licencia Creative Commons, lo cual significa que se puede copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, y hacer obras derivadas, bajo las condiciones siguientes: 1) Citar el autor, y el link si corresponde; 2) No utilizar esta obra para fines comerciales; 3) Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.